Purpose of Practising
Kammatthana Meditation
Perbedaan Antara Samatha & Vipassana
Mahasi Sayadaw
Dhamma Citta
Perpustakaan eBook Buddhis
http://www.DhammaCitta.org
Silahkan kunjungi website Dhamma Citta utk
mendapatkan eBook lainnya

Purpose of Practising Kammatthana Meditation
(Perbedaan Antara Samatha & Vipassana)

Penulis Asli :
Mahasi Sayadaw Bhadanta Sobhana, Sasanadhaja-siri-pavara-dhammacariya, Agga-mahapandita, Chattha-sangiti-pucchaka

Penerjemah : Selamat Rodjali
Editor : Sawti L. Sotiniwati

Cetakan Pertama, Tahun 2001

Revisi dan layout oleh
Dhamma Citta, July 2006

Uraian Singkat

Meditasi, merupakan pokok ajaran dan latihan yang mulai marak diminati oleh manusia kini. Di dalam mengarungi lautan *dukkha*, meditasi akan memberikan sumbangsih yang sangat nyata.

Buah-buah tangan Mahasi Sayadaw ini mengulas secara singkat jenis-jenis pokok atau subjek meditasi yang dikenal di dalam ajaran *Buddha*, cara melatih ketenangan batin (*samatha bhavana*) khususnya *pathavi kasina* (perenungan menggunakan alat 'tanah') dan uraian singkat perhatian terhadap fenomena nafas (*anapanasati*) juga diuraikan secara singkat. Tahap-tahap pendekatan meditasi pandangan terang (*vipassana bhavana*) serta perkembangan tujuh tahap kemurnian (*visuddhi*) dan enam belas tingkat pengetahuan bijaksanan mendalam (*vipassana nan*a) juga dideskripsikan secara singkat.

Beberapa istilah penting juga dijelaskan di bagian akhir sesuai dengan pemakaiannnya di dalam konteks doktrin yang berbeda.

Diharapkan, setelah mengikuti uraian singkat buku ini, para pembaca dapat mendapatkan gambaran singkat namun tepat terhadap tujuan utama melaksanakan meditasi ajaran *Buddha*.

Selamat menghayati dan semoga para pembaca dapat menerjemahkannya lebih lanjut ke dalam praktik kehidupan sehari-hari

Oktober 2001

Penerjemah

Kata Pengantar

Di seluruh dunia, kini terdapat suatu ketertarikan dan antusiasme yang menyebar di dalam berlatih meditasi buddhis, namun pengetahuan tepat atas latihan ini disesuaikan dengan ajaran *Buddha* yang sesungguhnya, masih kurang. Kebanyakan masyarakat intelektual umum hanya memiliki gagasan minim atas tujuan sesungguhnya melaksanakan latihan meditasi, metode yang tepat di dalam latihan, manfaat yang ditimbulkan dari meditasi dan gambaran-gambaran penting lainnya.

Untuk memenuhi tujuan pengertian yang jelas dan penghargaan serta atas permohonan yang tekun dari Union Buddha Sasana Council, Yang Mulia Mahasi Sayadaw, Bhadanta Sobhana Maha Thera, Sasana-dhaja-siri-pavara-dhammacariya, Agga-maha-pandita, Chattha-sangiti-pucchaka, telah cukup baik untuk menuliskan satu uraian singkat "**Purpose of practising kammatthana meditation (perbedaan antara samatha & vipassana**)" yang memberikan informasi dasariah secara singkat.

Buku ini diterjemahkan sesuai harapan dari Mahasi Sayadaw.

Desember 1957

U PE THIN
Pelaksana meditasi

Daftar Isi

Namo Tassa Bhagavato Arahato
Samma Sambuddhassa

Penuh hormat kepada Bhagava, Yang Suci Mulia, Yang telah merealisasi pencerahan secara mandiri

1 Tujuan Utama Meditasi Ajaran Buddha

Apakah tujuan melaksanakan latihan meditasi?

Latihan meditasi dilaksanakan untuk tujuan terbebas dari penderitaan kehidupan usia tua, sakit, mati dan seterusnya, merealisasi *nibbana*.

Semua makhluk hidup ingin hidup berumur panjang tanpa kekerasan, hidup dengan damai, gembira, dan sejahtera tanpa penderitaan usia tua, sakit, mati, dan penderitaan kehidupan lainnnya; namun mereka selalu sia-sia menemukan harapannya itu. Selama masih di dalam roda kehidupan, masih selalu dijumpai usia tua, sakit, kesedihan dan ratapan dikarenakan banyak bahaya dan kejahatan, baik penderitaan fisik dan keluhan mental/batin. Kemudian, setelah menderita rasa yang amat sangat dan penderitaan yang amat berat, diikuti oleh kematian. Dan, itupun tidak berakhir di dalam kematian. Lagi-lagi, terdapat kelahiran dikarenakan kemelekatan untuk menjadi (berwujud). Di dalam kehidupan baru ini mereka pun menjadi korban usia tua, dan

penderitaan lainnya. Di dalam cara seperti ini, mereka berkelana di dalam lingkaran tumimbal lahir dari kehidupan ke kehidupan lain, menderita semua jenis derita kehidupan dan tanpa henti. Di dalam mencari sebab utama (akar) dari peristiwa itu menjadi tampak nyata bahwa dikondisikan oleh kelahiran, di sana mengikuti rangkaian: usia tua, sakit, mati, dan penderitaan kehidupan lainnya. Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mencegah tumimbal lahir yang berkelanjutan apabila ingin terbebas dari penderitaan kehidupan di dalam usia tua dan sebagainya.

Tumimbal lahir terjadi dikarenakan kemelekatan yang terkandung di dalam kehidupan ini. Kelahiran yang baru hanyalah munculnya sebuah kesadaran yang merupakan hasil dari kemelekatan terhadap objek dari kehidupan sebelumnya. Apabila tidak terdapat kemelekatan, maka tidak akan ada kelahiran baru; oleh karena itu setiap usaha harus ditujukan untuk terbebas dari kemelekatan apabila tidak menginginkan kelahiran yang baru.

Kemelekatan terhadap kehidupan ini tidak berlangsung karena dua alasan: pertama karena tidak mengerti ketidakpuasan/penderitaan batin dan jasmani, dan kedua karena tidak merealisasi bahwa *nibbana* jauh lebih luhur bila dibandingkan dengan jenis kebahagiaan lainnya. Sebagai contoh, mirip kasus seseorang yang hidup di daerah yang gersang dan menyedihkan yang dikelilingi oleh banyak bahaya. Secara alamiah ia berpikir meluhurkan desanya itu dan memiliki kemelekatan yang kuat terhadapnya karena ia tidak memiliki pengetahuan yang jelas akan kekurangan daerahnya dan kondisi yang lebih baik dari tempat lainnya. Apabila ia mulai mengetahui kenyataan-kenyataan secara penuh, daerahnya tidak lagi menarik baginya dan ia akan serta merta pindah ke daerah yang baru. Demikian pula, sangatlah penting untuk mencoba mengerti kondisi tak memuaskan dari batin dan

jasmani yang menguasai kehidupan ini dan secara mandiri merealisasi superioritas *nibbana* dengan sebuah pandangan untuk menghancurkan secara total kemelekatan terhadap kehidupan. Pengetahuan ini dapat diperoleh melalui latihan meditasi yang tepat. Oleh karena itu, setiap orang yang menginginkan untuk terbebas dari penderitaan akibat usia tua, kematian dan sebagainya dan merealisasi *nibbana* secara mandiri seyogyanya melaksanakan latihan meditasi.

2 Pembagian Meditasi Ajaran Buddha

Meditasi dibagi menjadi dua bagian :

1. ***Samatha kammatthana***
2. ***Vipassana kammatthana***

1. *Samatha kammatthana*

Latihan *samatha kammatthana* akan mengembangkan faktor batin atas delapan pencapaian duniawi (*lokiya samapatti*) yang terdiri dari 4 jenis *rupa jhana* dan 4 *arupa jhana*. Latihan yang berulangkali atas kondisi di dalam *jhana* ini akan membawa **lima kemahiran batin duniawi luar biasa (abhinna 5)** sebagai berikut

Iddhi vidha abhinna: kekuatan dari satu menjadi banyak dan dari banyak menjadi satu lagi. Kekuatan untuk menembus dinding atau gunung tanpa rintangan, seolah di udara. Kekuatan untuk berjalan di atas air tanpa tenggelam, seolah seperti berjalan di atas tanah. Kekuatan untuk memasuki/menyelam ke dalam tanah dan muncul lagi di permukaan tanah, seolah seperti ke/ dari dalam air. Kekuatan untuk terbang dengan kaki bersila ke angkasa, seolah seperti burung yang memiliki sayap. Kekuatan untuk menyentuh matahari dan bulan dengan menggunakan tangan.

Dibba sota abhinna: Telinga dewa, kekuatan untuk mendengarkan suara baik suara manusia maupun makhluk surgawi, jauh maupun dekat.

Ceto pariya abhinna: Kekuatan untuk mengetahui pikiran orang lain.

Pubbe nivassa abhinna: Kekuatan untuk mengetahui kejadian kehidupan lampau seseorang.

Dibba cakkhu abhinna: Mata dewa, kekuatan untuk melihat semua bentuk bentuk dan warna yang jauh maupun dekat, baik besar maupun kecil.

Memiliki atribut-atribut ini tetap tidak akan menjamin/ membawa ke kebebasan dari ketidakpuasan kehidupan, usia tua, kematian dan seterusnya. Kematian seseorang yang mamiliki *jhana* secara utuh akan menyebabkan tumimbal lahir di alam para brahma yang jangka waktu kehidupannya sangat panjang; bisa satu usia dunia atau dua kali atau empat kali atau delapan kali usia dunia dan seterusnya, sesuai kasus per kasus.

2. *Vipassana kammatthana*

Melalui latihan *vipassana kammatthana* seseorang dapat merealisasi *nibbana* dan memenangkan kebebasan mutlak dari penderitaan kehidupan.

Vipassana kammatthana dibagi menjadi dua sub bagian, yaitu :

Samattha yanika, seseorang yang mengambil dasar permulaan latihan *samatha kammatthana* untuk merealisasi *nibbana*.

Suddha vipassana yanika, seseorang yang secara langsung melatih *vipassana kammatthana* untuk merealisasi *nibbana*, tanpa melalui awal *samatha kammatthana*.

3 Empat Puluh Objek Meditasi

Di dalam naskah, terdapat empat puluh obyek meditasi, beberapa di antaranya dapat digunakan sebagai latihan dasar *samatha* untuk melaksanakan latihan *vipassana*. **Empat puluh objek meditasi** itu adalah :

1. 10 *kasina* (alat perenungan)
2. 10 *asubha* (ketidakmurnian)
3. 10 *anussati* (perenungan)
4. 4 *brahma vihara* (sikap batin luhur)
5. 4 *arupa* (tahapan *arupa jhana*)
6. 1 *ahare patikula sanna* (perenungan atas makanan yang menjijikan)
7. 1 *catu dhatu vavatthana* (analisis empat unsur)

Sepuluh *kasina* terdiri dari:

1. *Kasina* tanah (*pathavi*)
2. *Kasina* air (*apo*)
3. *Kasina* api (*tejo*)
4. *Kasina* udara (*vayo*)
5. *Kasina* warna biru gelap (*nila*)
6. *Kasina* warna kuning (*pita*)
7. *Kasina* warna merah darah (*lohita*)
8. *Kasina* warna putih (*odata*)
9. *Kasina* cahaya (*aloka*)
10. *Kasina* ruang terbatas (*akasa*)

Sepuluh *Asubha* terdiri dari:

1. Sebuah mayat membiru (*vinilaka*)
2. Sebuah mayat membengkak (*uddhumataka*)
3. Sebuah mayat terinfeksi/bernanah (*vipubbaka*)
4. Sebuah mayat terbelah dua (*vicchiddaka*)
5. Sebuah mayat yang telah digigit binatang buas (*vikkhayittaka*)
6. Sebuah mayat yang terserak hancur (*hatavikkhittaka*)
7. Sebuah mayat yang terpotong-potong dan berserakan (*vikkhittaka*)
8. Sebuah mayat yang berdarah (*lohitaka*)
9. Sebuah mayat yang terinfeksi cacing/belatung (*puluvaka*)
10. Sebuah tengkorak (*atthika*)

Sepuluh *Anussati* terdiri dari:

1. Perenungan terhadap kualitas-kualitas *Buddha* (*Buddhanusati*)
2. Perenungan terhadap kualitas-kualitas *Dhamma* (*Dhammanussati*)
3. Perenungan terhadap kualitas-kualitas *Sangha* (*Sanghanussati*)
4. Perenungan terhadap kemoralan seseorang (*silanussati*)
5. Perenungan terhadap kemurah-hatian seseorang (*caganussati*)
6. Perenungan terhadap kualitas untuk tumimbal lahir sebagai dewa (*devatanussati*), yaitu keyakinan teguh (*saddha*), kemoralan (*sila*), kemauan belajar dan mendengarkan *Dhamma* (*suta*), kemurah-hatian (*cage*) dan kebijaksanaan (*panna*)
7. Perenungan terhadap *Nibbana* (*upasamanussati*)
8. Perenungan akan kepastian kematian (*marananussati*)
9. Perenungan atas 32 (tiga puluh dua) bagian tubuh (*kayagatasati*), seperti : rambut, bulu tubuh, kuku, gigi,

kulit, dan seterusnya.

10. Perenungan terhadap kaluar dan masuknya nafas (*anapanasati*)

Empat *brahma vihara* terdiri dari:

1. Cinta kasih yang universal terhadap semua makhluk (*metta*)
2. Belas kasih terhadap makhluk menderita (*karuna*)
3. Simpati atas keberhasilan / pencapaian makhluk lain (*mudita*)
4. Keseimbangan batin sempurna (*upekkha*)

“ ..... Berdiam dengan batin yang dipenuhi oleh cinta kasih universal yang diarahkan ke arah pertama, kemudian ke arah kedua. Kemudian ke arah ketiga. Kemudian ke arah keempat, demikan pula, ke atas, ke bawah, dan ke sekeliling dan ke segala penjuru kepada semua makhluk, seperti terhadap dirinya. Ia memancarkan ke segenap dunia dengan batin dipenuhi oleh cinta kasih universal, batin yang lapang, berkembang, tanpa batas, terbebas dari kebencian dan niat jahat ……. dengan batin yang dipenuhi oleh belas kasihan, oleh sikap simpati terhadap pencapaian/ keberhasilan mahluk lain, dan oleh keseimbangan yang sempurna ......” (***Jivaka Sutta, Majjhima Nikaya, Sutta Pitaka***).

Empat *arupa*, terdiri dari:

1. Berdiam dalam permenungan atas kondisi ruangan yang tanpa batas (*akasanancayatana*)
2. Berdiam dalam permenungan atas alam kesadaran yang tak terbatas (*vinnanancayatana*)
3. Berdiam dalam permenungan atas alam kekosongan (*akincannayatana*)
4. Berdiam dalam permenungan atas kondisi alam bukan pencerapan juga bukan pencerapan (*nevasannanasannayaatana*)

4 Deskripsi Singkat Latihan Samatha Kammatthana

1. *Pathavi kasina kammattha* dan pencapaian *jhana*

Seseorang yang mengambil objek meditasi dengan memilih *kasina* tanah (*pathavi kasina*) untuk permenungannya. Seyogyanya memperhatikan sebongkah tanah di atas tanah atau alat berupa segumpal tanah yang merenungkannya dengan mengatakan di dalam batin: "*pathavi*, *pathavi*, *pathavi*" atau "tanah , tanah , tanah". Setelah merenungkan berulang kali untuk sejumlah waktu tertentu, gambaran alat-tanah yang kuat dan jelas akan muncul di dalam batin seolah-olah dilihat langsung oleh indera penglihatan (mata). Penampilan gambaran batin ini disebut *uggaha nimitta* (bayangan yang diperoleh). Segera setelah bayangan (*nimitta*) ini menjadi kuat dan stabil di dalam batin, ia dapat pergi ke mana pun dan mengambil posisi apa saja, baik posisi duduk, berjalan, berdiri atau berbaring. Ia seyogyanya kemudian melanjutkan untuk merenungkan *uggaha nimitta* itu dengan mengatakan dalam batin "*pathavi*, *pathavi*, *pathavi*" atau "tanah, tanah, tanah". Selama waktu meditasi ini dapat terjadi bahwa batin tidak tetap terfokus pada objeknya namun sering kali mengembara/melayang-layang mengalami objek lainnya dalam hal-hal sebagai berikut:

1. Batin sering berpikir akan objek-objek yang diinginkan nafsu indera. Ini adalah *kamacchanda nivarana* (rintangan batin keinginan nafsu indera).
2. Batin sering bercokol pada pikiran-pikiran sedih dan marah. Ini adalah *vyapada nivarana* (rintangan batin keinginan jahat/niat buruk).
3. Terdapat kekenduran di dalam meditasi dan batin sering bosan dan kabur. Ini adalah *thina middha nivarana* (rintangan batin kemalasan dan kelambanan batin).
4. Batin sering tidak stabil serta gelisah, dan batin sering khawatir dalam merenungkan dalam merenungkan perbuatan buruk melalui ucapan dan tindak-tanduk jasmani yang telah lampau. Ini adalah *uddhaca kukkucca nivarana* (rintangan batin kegelisahan dan kekhawatiran).
5. Batin sering memikirkan "apakah metode yang sedang dilakukan ini adalah sebuah metode yang benar. Apakah metode ini dapat membawa hasil yang bermanfaat. Apakah ada kesempatan untuk meraih hasil yang baik." Ini adalah *vicikiccha nivarana* (rintangan batin keraguan skeptis).

Kelima rintangan (*nivarana*) ini seyogyanya dipotong segera setelah mereka muncul dan batin seyogyanya kembali mengambil objek '*ugghana nimitta*' misalnya dengan merenungkan sebagai: '*pathavi, pathavi, pathavi*' atau 'tanah, tanah, tanah'. Apabila batin kehilangan *ugghana-nimitta* sebagai objek, maka ia seyogyanya kembali ke tempat asal alat-tanah itu dan melakukan perenungan lagi: '*pathavi, pathavi, pathavi*' atau "tanah, tanah, tanah" seperti yang dilakukan pada permulaan latihan. Kemudian ia seyogyanya kembali ke tempat yang sama dan melanjutkan dengan permenungan di dalam berbagai posisi tubuh, baik duduk, berdiri, berbaring maupun berjalan.

Dengan melakukan permenungan demikian terhadap objek *uggaha nimitta* secara berulang-ulang dalam waktu yang cukup lama, objek tersebut akan 'terlihat' jelas dan mirip penampilan kristal tidak seperti penampakan awalnya. Ini disebut '*patibhaga*

nimitta' (bayangan keseimbangan). Kondisi batin seperti ini dikenal dengan '*upacara samadhi*' (konsentrasi berdekatan). Kini, dengan secara berkesinambungan batin berada dalam '*upacara samadhi*' dengan objeknya *patibhaga nimitta*, batin mencapai satu keadaan seolah tenggelam ke dalam objek dan berdiam secara menetap di dalamnya. Tahap ketetapan dan kestabilan batin ini dikenal sebagai '*appana samadhi*' (konsentrasi pencapaian). Terdapat empat jenis *Appana samadhi* untuk *rupa jhana*, yaitu:

a. *Jhana* pertama
b. *Jhana* kedua
c. *Jhana* ketiga
d. *Jhana* keempat

Di dalam *jhana* pertama lima faktor batin yang hadir secara nyata adalah:

a. Faktor batin yang berfungsi dalam penerapan/ perenungan awal/pengarahan terhadap objek (*vitakka*)
b. Faktor batin yang berfungsi dalam penerapan penambatan terhadap objek (*vicara*)
c. Faktor batin yang berfungsi dalam menimbulkan suka cita/kegiuran (*piti*)
d. Faktor batin yang berfungsi dalam menimbulkan kegembiraan (*sukkha*)
e. Faktor batin yang berfungsi dalam konsentrasi terfokus kuat terhadap objek (*ekaggata*)

Seseorang yang telah mencapai tahap *jhana* pertama dan ahli, melihat ketidakpuasan di dalam dua faktor batin pertama di atas, yaitu *vitakka* dan *vicara*, melanjutkan lagi melakukan perenungan untuk mengatasi kedua faktor batin tadi, dan berhasil mencapai tahap *jhana* kedua, yang kondisi faktor batin

paling menonjolnya ada tiga, yaitu *piti*, *sukha*, dan *ekaggata*.

Dengan melihat ketidakpuasan yang terdapat di dalam '*piti*' ia melanjutkan dengan perenungannya untuk mengatasi *piti* dan berhasil mencapai tahap *jhana* ketiga yang kondisi faktor batin paling menonjolnya ada dua, yaitu *sukha* dan *ekaggata*.

Dengan melihat ketidakpuasan yang terdapat di dalam '*sukha*' ia melanjutkan dengan perenungan untuk mengatasi faktor batin *sukha* tersebut dan berhasil mencapai tahap *jhana* keempat yang kondisi faktor batin paling menonjolnya ada dua, yaitu '*upekkha*' (keseimbangan) dan *ekaggata*.

Inilah diskripsi singkat cara untuk merenungkan *pathavi kasina* dan pengembangan bertahap keempat tingkat *jhana*. Hal yang sama dapat dilakukan untuk *kasina* yang lain.

Di dalam hal seseorang yang memilih salah satu pokok meditasinya '*asubha*' sebagai subjek konsentrasinya, ia seyogyanya melihat ke arah seonggok mayat membengkak, atau mayat membiru, dan seterusnya, dan merenungkan dengan mengatakan di dalam batin 'mayat membengkak, mayat membengkak,' 'mayat membiru, mayat membiru', dan seterusnya. Ia seyogyanya kemudian melaksanakan perenungan di dalam cara yang sama seperti kasus *pathavi kasina*. Perbedaan yang ada adalah bahwa perenugan subjek *asubha* hanya akan mengantarkan untuk pencapaian tingkat *jhana* pertama.

Perenungan terhadap 32 bagian tubuh, (*kayagata sati*) juga hanya akan mengantarkan untuk pencapaian tingkat *jhana* pertama.

Delapan perenungan yang terdiri dari *Buddhanussati* sampai

dengan *marananussati*; makanan yang menjijikan (*aharepatikkula sanna*); dan analisa empat unsur (*catu dhatu vavatthana*) akan membawa hanya sampai tahap *upacara samadhi*.

Tiga dari empat *brahma vihara*, yaitu *metta*, *karuna* dan *mudita* akan membawa sampai dengan tingkat *jhana* ketiga, namun seseorang yang telah melakukan meditasi melalui perenungan satu dari tiga *brahma vihara* ini yang telah mencapai tingkat *jhana* ketiga, juga akan mencapai tingkat *jhana* keempat dengan melaksanakan perenungan *brahma vihara* keempat, yaitu *upekkha*.

Mereka yang telah mencapai tingkat *jhana* keempat melalui permenungan *kasina*, akan mencapai tingkat-tingkat 4 *arupa jhana* dengan merenungkan empat *arupa* secara berurutan.

2. *Anapanasati Kammatthana*

Seseorang yang memilih *anapanasati* sebagai subjek perenungan seyogyanya tinggal di tempat yang sunyi dan duduk dengan kaki bersila atau di dalam cara yang nyaman sehingga dapat duduk di dalam jangka waktu yang cukup lama, dengan badan yang tegak, dan kemudian menetapkan perhatiannya pada celah/lubang hidung. Ia kemudian akan mengetahui secara jelas sensasi sentuhan di ujung hidung atau di sisi sebelah atas bibir, yang disebabkan oleh kontak berkesinambungan dari aliran nafas masuk dan keluar. Aliran ini seyogyanya diamati pada titik sentuhannya dan direnungkan dengan mengatakan dalam batin: "keluar, masuk, keluar, masuk" pada setiap aktivitas nafas masuk dan nafas keluar. Batin seyogyanya tidak pergi bersama aliran itu, baik perjalanan nafas masuk maupun perjalanan nafas keluar, namun seyogyanya tetap pada titik sentuhan tadi.

Selama di dalam perenungan, akan terdapat banyak

rintangan di mana batin akan mengembara/melayang-layang. Rintangan ini seyogyanya tidak diikuti lebih lanjut, namun perhatian seyogyanya dikembalikan ke titik sentuh dan merenungkan kembali sebagai "masuk, keluar, masuk, keluar" sesuai aktivitas nafas masuk dan nafas keluar.

Dengan cara berkesinambungan mengamati titik sentuhan dan melaksanakan perenungan:

a. Nafas masuk dan nafas keluar yang panjang menjadi jelas teramati ketika mereka panjang.
b. Nafas masuk dan nafas keluar yang pendek menjadi jelas teramati ketika mereka pendek.
c. Setiap rangkaian nafas masuk dan nafas keluar yang lembut pada awal, pertengahan dan akhirnya menjadi jelas teramati dari titik sentuhan ujung hidung hingga ke tempat nafas itu meninggalkan hidung, dan
d. Perubahan bertahap dari nafas masuk dan keluar yang kuat ke nafas masuk dan keluar yang lebih halus menjadi jelas teramati.

Sejalan dengan nafas masuk dan keluar menjadi lebih halus dan lebih halus lagi, maka nafas tersebut akan 'tampak' seolah nafas tersebut padam total. Di dalam kasus seperti ini, umumnya waktu terbuang untuk mencari objek nafas masuk dan nafas keluar dengan mencoba meneliti penyebab padamnya nafas dan akhirnya tetap sia-sia tanpa melaksanakan perenungan. Namun demikian, janganlah membuang waktu dengan cara demikian; apabila batin dengan penuh perhatian kembali tetap mengamati titik sentuhan pada ujung hidung atau sisi bibir sebelah atas maka aliran nafas masuk dan keluar yang halus akan 'tampak' lagi dan akan tercerap dengan sangat jelas.

Dengan terus-menerus merenungkan nafas masuk dan nafas

keluar, maka aliran nafas itu akan tergambar/terbayangkan dalam bentuk atau ukuran khusus. Berikut ini adalah yang dinyatakan di dalam kitab *visuddhi magga* (jalan Kesucian/kemurnian batin).

Untuk orang tertentu, nafas masuk dan nafas keluar 'tampak' seperti sebuah bintang atau sebuah permata atau sebuah berlian, bagi yang lainnya dengan sebuah sentuhan kasar seperti dari kain sutera, atau sebuah tonggak terbuat dari hati kayu, bagi yang lainnya mirip benang panjang terurai atau sekuntum bunga atau segumpal asap rokok, sedangkan bagi yang lainnya mirip sebuah sarang laba-laba atau sebuah lapisan awan atau sekuntum bunga teratai atau sebuah roda kereta atau sebuah piringan bulan atau matahari. Dinyatakan bahwa keragaman bentuk atau objek bayangan itu disebabkan oleh perbedaan (*sanna*) individu yang mengalaminya. Bentuk objek yang khusus ini adalah "*patibhaga nimitta*". Konsentrasi (*samadhi*) yang kemudian dikembangkan dengan '*patibhaga nimitta*' sebagai objeknya, disebut '*upacara samadhi*'. Dengan secara berkesinambungan merenungkan dibantu oleh *upacara samadhi* maka tingkat *appana samadhi* dari tahapan 4 *rupa* sebagai dasar untuk merealisasi *nibbana*.

Mereka yang berhasrat untuk melatih *vipassana* seyogyanya pertama-tama dibekali dengan seperangkat pengetahuan, proses perubahan yang terus-menerus; oleh karena itu jasmani dan batin tidak kekal, tidak memuaskan dan tidak mengandung kepemilikan/ keakuan/'*atta*'.

5 Deskripsi Singkat Latihan Vipassana Kammatthana

1. *Samatha yanika*

Seseorang yang telah cukup pengetahuannya seperti disebutkan di atas seyogyanya pertama-tama berada di dalam *jhana* yang telah dicapainya dan kemudian merenungkannya.

Ia seyogyanya kemudian melanjutkan dengan merenungkan secara berkesinambungan sensasi-sensasi, seperti melihat, mendengar, mencium bau, mengecap rasa, mengetahui sentuhan, dan seterusnya sebagaimana mereka muncul dengan jelas pada salah satu dari enam pintu indera. Apabila ia merasa lelah atau bosan dengan melaksanakan terus-menerus perenungan akan beragam objek (*pakinnakasankhara*) ia seyogyanya memasuki *jhana* lagi dengan menetapkan tekad yang kuat bahwa *jhana* tersebut akan berlangsung selama 15 atau 30 menit. Apabila keadaan *jhana* telah berlalu ia seyogyanya kemudian segera merenungkan keadaan *jhana* tadi dan kemudian dilanjutkan dengan merenungkan secara berkesinambungan sensasi-sensasi indera sebagaimana mereka muncul pada saat salah satu dari enam pintu indera. Prosedur bergantian dari memasuki keadaan *jhana* dan kemudian dilanjutkan dengan perenungan sensasi indera pada enam pintu indera seyogyanya dilakukan dengan berulang kali. Apabila *vipassana samadhi* telah cukup kuat, ia akan dapat melaksanakan perenungan berkesinambungan siang dan malam tanpa merasa terhambat.

Pada tingkat ini dapat dicerap dengan sangat jelas sebagai satu keteraturan pada setiap saat perenungan bahwa jasmani dan batin merupakan dua hal yang berbeda yang bekerja sama. Juga dapat dicerap bahwa objek dan batin yang secara langsung mengetahui objek tersebut, muncul dan padam pada setiap saat perenungan. Oleh karena itu, dimengerti bahwa jasmani dan batin terbukti dengan jelas tidak kekal, bahwa mereka tidak memuaskan, tanpa kualitas atau keberadaan yang menyenangkan, dan bahwa mereka semata-mata merupakan proses muncul dan padam dari segala sesuatu yang tidak mengandung '*atta*' (jiwa atau keberadaan kekal). Dengan perkembangan penuh dari pengetahuan langsung ata "*annica, dukkha, anatta*" terealisasilah pengetahuan bijaksana akan *magga*, *phala* dan *nibbana*.

Inilah deskripsi singkat latihan dengan cara '*samatha yanika*' untuk tujuan merealisasi *nibbana*.

2. *Suddhavipassana Yanika*

Di bawah ini, adalah diskripsi singkat latihan dengan cara '*suddha vipassana yanika*'.

Dengan pengetahuan cukup seperti yang disebutkan di atas, seseorang yang berhasrat untuk latihan '*vipassana*' seyogyanya menetap di tempat sunyi dan duduk dengan kaki bersila atau dalam cara yang nyaman sehingga ia dapat duduk dalam waktu yang cukup lama, dengan badan tegak, dan kemudian merenungkan dengan memusatkan perhatiannya terhadap fenomena jasmani dan batin yang diketahui sebagai '*upadanakkhandha*', dan yang secara jelas muncul di dalam tubuhnya. Fenomena-fenomena ini seyogyanya secara berkesinambungan direnungkan pada setiap saat kemunculannya.

Upadanakkhandha adalah semua yang secara jelas dicerap pada saat melihat, mendengar, mencium bau, mengecap,

mengalami kontak badan/sentuhan dan memikirkan ide/gagasan dan seterusnya.

Pada saat melihat, objek penglihatan dan indera pengelihatan/'mata', keduanya dicerap. Keduanya itu merupakan kelompok materi (*rupa*). Mereka bukanlah menyenangkan, bukan pula '*atta*' dan bukan 'orang'. Mereka yang tidak merenungkan pada saat kemunculannya tidak akan mengerti bahwa 'mereka segera padam dan tidak kekal', bahwa mereka 'muncul dan padam tanpa henti dan oleh karenanya tidak memuaskan', bahwa mereka bukan '*atta*' bukan pula keberadaan hidup, namun *anatta* di mana mereka merupakan subjek bagi sebab dan akibat di dalam proses muncul dan padam. Dikarenakan materi menjadi objek kecenderungan kekeliruan dan kemelekatan, maka mereka disebut '*upadanakkhandha*' atau 'kelompok yang menimbulkan kemelekatan'.

Kesadaran melihat (*cakkhu vinnana*), perasaan (*vedana*), pencerapan (*sanna*) akan objek pengelihatan, dan keinginan untuk melihat objek, bentuk/faktor batin (*sankhara*) juga secara jelas dicerap pada saat melihat. Mereka semata-mata kelompok batin. Mereka bukan menyenangkan, bukan '*atta*', bukan pula 'orang'. Mereka yang tidak merenungkan pada setiap saat kemunculan fenomena itu, tidak akan mengerti bahwa mereka tidak kekal, tidak memuaskan dan '*anatta*'. Oleh karena itu, mereka menganggap bahwa fenomena batin ini menyenangkan dan melekat kepadanya. Mereka secara egois menganggap "Saya melihat", "Saya merasakan", "Saya mencerap", "Saya melihat dengan penuh perhatian" dan melekat kepadanya. Inilah alasan yang jelas mengapa kelompok batin ini secara berurut disebut "*vinnana upadanakkhandha, vedana upadanakkhandha, sanna upadanakkhandha*, dan *sankhara upadanakkhandha*". Inilah alasan mengapa lima "*upadanakkhandha*" secara jelas dicerap

dengan jelas pada saat melihat objek penglihatan melalui pintu indera penglihatan ('mata').

Dengan cara yang sama, kelima *upadanakkhandha* dicerap dengan jelas pada saat mendengar suara melalui indera pendengaran, mencium bau melalui indera penciuman, mencerap rasa kecapan melalui indera pengecapan, mengetahui sensasi sentuhan melalui indera sensasi sentuhan, mengetahui objek batin melalui indera pikiran. Namun demikian di dalam kasus objek batin, mungkin dialami unsur batin maupun unsur fisik/materi.

Walaupun fenomena jasmani dan batin muncul dengan jelas pada saat melihat, mendengar dan seterusnya melalui pintu indera yang bersesuaian, tidaklah mungkin bagi seorang pemula untuk merenungkannya di dalam urutan kemunculannya pada saat memulai latihan *vipassana*. Di dalam *vipassana*, latihan dimulai dengan merenungkan hal khusus, objek yang paling mudah hadir di dalam jasmani. Mirip seperti di sekolah, sebagai ketentuan keharusan saat memulai pelajaran, maka pelajaran-pelajaran mudah terlebih dulu yang dipelajari. Dari kedua jenis fenomena, batin dan materi, maka fenomena materi yang lebih mudah dicerap, seyogyanya dipilih sebagai objek perenungan awal atau utama di dalam *vipassana kammatthana*. Lagi, dari berbagai kelas fenomena materi, dibandingkan objek-objek dari pintu indera (*upada rupa*) ketika melihat, mendengar, mencium bau, mengecap rasa kecapan maka kontak jasmaniah (*bhuta rupa*) merupakan objek yang lebih mudah dicerap, seyogyanya diambil sebagai objek utama/permulaan untuk perenungan saat memulai latihan *vipassana*.

Oleh karena itu, dengan satu pandangan untuk mengamati kontak jasmani khusus yang lebih mudah dicerap, perhatian seyogyanya ditetapkan pada posisi duduk dan merenungkan secara

berkesinambungan, dengan membuat catatan secara batiniah seperti: 'duduk, duduk'. Pada saat perenungan mencapai kematangan, maka dengan jelas akan dapat diamati sensasi kontak jasmani pada paha atau kaki atau bagian tubuh lainnya. Sensasi kontak jasmani khusus ini seyogyanya diambil sebagai objek tambahan bersama 'duduk' dan secara berkesinambugan direnungkan sebagai 'kontak, duduk, kontak'. Namun demikian, apabila perenungan dengan cara demikian seperti 'kontak, duduk, kontak' sulit untuk dimulai, maka perhatian seyogyanya ditetapkan pada kontak jasmani saat aliran nafas masuk dan keluar dengan cara merenungkan 'kontak, kontak'. Apabila hal ini pun sulit dilakukan maka perenungan seyogyanya ditetapkan dengan memperhatikan gerakan perut yang mengembang dan mengempis, disebabkan oleh aliran keluar dan masuknya nafas.

Inilah ilustrasi untuk menunjukkan tata cara perenungan. Pertama-tama perhatian seyogyanya ditetapkan pada perut. Kemudian akan dirasakan bahwa perut mengembang dan mengempis dan gerakan perut selalu hadir. Apabila pada saat permulaan latihan, gerakan naik dan turunnya perut tidak jelas dengan hanya menetapkan perhatian kepada perut, satu atau kedua tangan seyogyanya ditempatkan pada perut. Penekanan nafas, mempercepat atau membuat nafas dalam seyogyanya tidak dilakukan. Aliran nafas alamiah seyogyanya dipelihara. Saat perut mengembang seyogyanya direnungkan dengan ditetapkan secara bertahap dengan tahap naiknya perut sejak mulai hingga berakhir. Saat perut dirasakan mulai turun (mengempis) seyogyanya direnungkan di dalam batin sebagai 'mengempis'. Perhatian seyogyanya ditetapkan secara bertahap dengan tahap turunnya perut sejak mulai hingga berakhir.

Perhatian khusus

Disebutkan di sini bahwa kata-kata 'naik/mengembang' dan 'turun/mengempis' seyogyanya tidak diulangi dengan mulut, namun mereka seyogyanya diulangi di dalam batin. Di dalam kenyataannya, kata-kata bukan kepentingan yang nyata. Justru mengetahui gerakan perut dan gerakan jasmani yang sebenarnya merupakan kepentingan yang nyata. Namun demikian, dengan hanya merenungkan yang dilakukan melalui tindakan sederhana dari pengamatan batin tanpa aktivitas pengulangan di dalam batin, perenungan akan sia-sia dan tidak efektif dan banyak kemunduran seperti perhatian gagal untuk mencapai cukup dekat terhadap objek yang dituju, objek tidak jelas perbedaannya dan dicerap secara terpisah dan bahwa energi yang dibutuhkan menjadi bekurang. Jadi, agar mencapai sasaran perenungan seyogyanya dilaksanakan secara berulang-ulang dalam batin dengan kata-kata khusus atas objek-objek yang bersesuaian.

Ketika sedang dalam perenungan seperti 'naik, turun', mungkin akan terdapat banyak kesempatan ketika batin ditemukan mengembara ke objeknya masing-masing. Pengembaraan batin ini seyogyanya direnungkan sebagaimana mereka muncul.

Ilustrasi

Apabila dialami bahwa pikiran mengembara ke objek yang bukan sedang diamati, seyogyanya direnungkan sebagai : 'mengembara', apabila pikiran bermaksud sesuatu seyogyanya direnungkan sebagai 'bermaksud'. Apabila pikiran sedang merenung, seyogyanya direnungkan sebagai 'merenung', bila menginginkan sesuatu seyogyanya direnungkan 'ingin', dalam hal gembira, atau marah, atau kecewa, seyogyanya direnungkan sebagai 'gembira', 'marah', 'kecewa'; apabila merasa malas atau senang seyogyanya direnungkan sebagai 'malas' atau 'senang'. Perenungan seyogyanya dilakukan secara berulang hingga faktor

batin yang mengembara ini padam. Kemudian, perenungan seyogyanya kembali kepada objek semula 'naik', 'turun' dan dilakukan secara berkesinambungan.

Apabila sensasi yang tidak menyenangkan (*dukhavedana*), seperti rasa lelah pada anggota tubuh atau perasaan panas atau nyeri, dan sebagainya muncul di dalam jasmani, perhatian seyogyanya difokuskan ke titik sensasi dan perenungan dilakukan seperi : 'lelah, lelah', 'panas, panas', 'nyeri, nyeri', sesuai kasusnya. Apabila sensasi tak menyenangkan itu telah paham, maka perenungan dikembalikan ke 'naik, turun' perut sesuai objek semula.

Namun apabila sensasi nyeri begitu kuat sehingga mereka tidak dapat ditoleransi lagi, maka posisi tubuh dan posisi tangan serta kaki harus diubah maka meringankan situasi. Di dalam perubahan posisi ini pun perhatian seyogyanya ditetapkan kepada gerakan yang paling nyata (mayor) dari tubuh/jasmani dan anggota tubuh dan perenungan dilaksanakan seperti 'menekuk', 'meregang', 'mengayun', 'bergerak', 'mengangkat', 'meletakkan ke bawah', dan seterusnya, sesuai urutan proses perubahan tersebut. Apabila perubahan itu telah selesai maka perenungan dikembalikan kepada 'naik', 'turun'-nya perut sesuai objek semula.

Pada saat sesuatu sedang diperhatikan, seyogyanya direnungkan sebagai 'memperhatikan', 'melihat'. Apabila sesuatu dilihat tanpa diperhatikan, seyogyanya direnungkan sebagai 'melihat, melihat'. Apabila seseorang akan mendengarkan sesuatu, seyogyanya direnungkan sebagai 'mendengar', 'mendengar'. Apabila sesuatu didengar tanpa mendengarkan seyogyanya direnungkan sebagai 'mendengar', 'mendengar'. Apabila pikiran merenungkan mengikuti maka seyogyanya direnungkan sebagai 'merenungkan', 'merenungkan'. Kemudian perenungan

dikembalikan ke 'naik', 'turun'-nya perut sesuai objek semula.

Dalam kasus perubahan posisi dari duduk menjadi berdiri dan perubahan ke posisi berbaring, perenungan seyogyanyan dilakukan dengan menetapkan perhatian terhadap setiap pergerakan mayor yang nyata dari jasmani dan anggota tubuh sesuai urutan proses pergerakan perubahan tersebut.

Di dalam hal berjalan, perenungan seyogyanya dilakukan dengan menetapkan perhatian terhadap gerakan setiap langkah dari saat mengangkat kaki hingga kembali meletakkan kaki dan dengan membuat catatan secara batiniah sebagai 'berjalan, berjalan' atau 'bergerak maju, bergerak maju', atau 'mengangkat, bergerak maju, meletakkan kaki'.

Secara singkat, dapat dikatakan bahwa perenungan seyogyanya dilaksanakan terhadap semua aktivitas jasmani dan anggota tubuh seperti menekuk, meregang, mengangkat, bergerak, dan seterusnya, untuk mengetahui bentuk sebenarnya ketika mereka muncul. Perenungan seyogyanya dilaksanakan dilaksanakan terhadap setiap sensasi fisik dan perasaan batin (*vedana*) untuk mengetahui sifat alamiahnya ketika mereka muncul. Perenungan juga seyogyanya dilaksanakan terhadap semua gagasan/ide/faktor batiniah dan seterusnya, untuk mengetahui sifat alamiah mereka sebagaimana mereka muncul. Apabila tidak terdapat objek yang ‘outstanding’ yang dapat direnungkan ketika berdiam dengan tenang dalam posisi duduk atau berbaring, maka perenungan seyogyanya dilaksanakan dengan selalu menetapkan perhatian terhadap kontak jasmaniah. Oleh karena itu, petunjuk-petunjuk yang diberikan di sini untuk memperlakukan atau menjaga perhatian kepada naik dan turunnya gerakan perut, yang lebih mudah dijelaskan dan mudah untuk direnungkan, sebagai objek utama dan pertama di dalam

perenugan.

Namun, terdapat dua jenis kasus perenungan lain yang sudah disebutkan di atas, yaitu

1. Perenungan terhadap posisi tubuh duduk dan sentuhan.
2. Perenungan terhadap impresi kontak di dalam nafas masuk dan keluar, di mana apabila diinginkan, salah satu dapat dipilih sebagai objek utama atau pertama di dalam perenungan.

Di dalam merealisasi kondisi perenungan yang luhur yang memungkinkan untuk merenungkan setiap objek sebagaimana mereka muncul, maka tidak dibutuhkan kembali semuanya untuk kembali ke objek utama dan pertama. Perenungan seyogyanya dilaksanakan pada setiap saat dari melihat, mendengar, mencium bau, mengecap rasa, mengetahui sentuhan jasmani, berpikir, bergagasan dan seterusnya sesuai urutan kemunculan mereka.

Siswa yang telah berkembang, dengan cara perenungan kontinyu ini, konsentrasi (*samadhi*) dan pandangan bijaksana ke dalam (*nana*) yang cukup kuat akan secara mandiri merealisasi muncul dan padamnya batin sangat sering di dalam satu detik. Namun seorang siswa yang baru saja mulai melatih perenungan belum dapat merealisasi perubahan yang demikian cepat. Mirip seseorang yang mulai belajar, tak dapat membaca begitu cepat dan baik bila dibandingkan dengan orang yang telah belajar dengan mahir. Namun demikian, seorang siswa seyogyanya berupaya untuk merealisasi muncul dan padamnya faktor batin tidak kurang daripada sekali setiap detik pada tahap permulaan latihannya.

Inilah latihan dasariah latihan *vipassana* secara singkat.

6 Perkembangan Konsentrasi Vipassana dan Pengetahuan Bijaksana Pandangan Terang

Vipassana Samadhi dan Vipassana Nana

Bila tidak berupaya kuat untuk melaksanakan perenungan seperti disebutkan di atas, para siswa akan gagal untuk mengamati banyak aktivitas jasmani dan batin pada saat permulaan latihan. Seperti ditunjukkan di dalam bagian *samatha kammatthana*, terdapat banyak rintangan batin (*nivarana*) yang menyebabkan batin mengembara ke arah objek lain. Di dalam hal *samatha kammatthana*, tidak ada perlakuan khusus untuk merenungkan faktor batin yang mengembara, namun mereka seyogyanya ditekan, dan perenungan dikembalikan kepada objek semula secara berkesinambungan, sementara itu di dalam *vipassana kammathana* perenungan juga harus dilakukan terhadap faktor batin yang mengembara itu. Setelah perenungan dengan cara ini, maka perenungan seyogyanya dikembalikan kepada objek 'naik', 'turun' seperti semula. Ini adalah satu dari butir-butir perbedaan antara *samatha bhavana* dengan *vipassana bhavana* di dalam hal mengatasi rintangan batin (*nivarana*).

Di dalam kasus *samatha bhavana* seseorang harus merenungkan secara berkesinambungan terhadap objek semula dari *samatha* untuk membuat batin terkonsentrasi dengan kuat hanya kepada objek tersebut. Tidak dibutuhkan untuk mengamati fenomena batin dan fisik yang lain. Oleh karena itu tidak diperlukan untuk merenungkan rintangan batin seperti faktor batin

yang mengembara yang muncul sewaktu-waktu. Hanya perlu menyingkirkannya sesegera mungkin saat mereka muncul.

Namun demikian, di dalam *vipassana bhavana*, semua fenomena batin dan jasmani yang muncul melalui enam pintu indera harus diamati. Oleh karena itu apabila dan ketika rintangan batin seperti misalnya batin merenungkan sesuatu selain objek perenungan semula atau batin menikmati nafsu atau keserakahan dan sebagainya mereka juga harus direnungkan. Apabila mereka tidak direnungkan, maka kemelekatan dan pandangan keliru bahwa mereka kekal, menyenangkan dan *atta* (aku) akan muncul; oleh karena itu menghindari mereka tidaklah cukup seperti dalam kasus samatha. Objek *vipassana* akan lengkap hanya apabila seseorang merenungkan terhadap semua fenomena itu sehingga mengetahui dengan jelas sifat alamiahnya dan tidak melekat terhadapnya.

Apabila faktor batin yang mengembara ini direnungkan secara berkesinambungan dengan cara ini dalam jangka waktu yang cukup lama, maka hampir tidak akan ada lagi faktor batin yang mengembara. Segera setelah faktor batin mengembara ke objek lain, batin segera memperhatikan dan merenungkannya dan kemudian pengembaraan tersebut tidak berlangsung lebih jauh lagi. Di dalam beberapa kasus, ditemukan bahwa perenungan dilaksanakan tanpa interupsi karena faktor batin dicerap segara saat faktor batin itu mulai muncul.

Pada tahapan perenungan ini, ditemukan bahwa batin yang merenungkan dan objeknya selalu datang bersama dan terkonsentrasi. Terkonsentrasinya batin terhadap objeknya ini disebut vipassana khanika samadhi (konsentrasi sementara dari pandangan terang).

Sekarang batin terbebas dari *kamacchanda* (nafsu indera) dan rintangan batin (*nivarana*) lainnya dan oleh karena itu sama seperti pada tingkat seperti *upacara samadhi* (konsentrasi berdekatan) yang disebutkan di dalam bagian *samatha kammatthana*. Begitu batin tidak lagi bercampur dengan rintangan batin yang menyebabkan mengembaranya batin, maka hanya ada perenungan murni yang terpusat. Inilah yang disebut *citta visuddhi* (kemurnian batin).

Kemudian fenomena fisik seperti naik, turun, menekuk, meregang, dan seterusnya, yang sedang direnungkan, dicerap pada setiap saat perenungan di dalam setiap bentuk yang terpisah tanpa bercampur dengan batin yang merenungkannya atau dengan fenomena materi lain. Fenomena batin, seperti merenungan berpikir, melihat, mendengar, dan seterusnya, juga dicerap pada setiap saat perenungan di dalam keadaan terpisah tanpa dicampuri oleh fenomena materi lain atau fenomena batin lain. Pada setiap saat bernafas, jasmani dan batin yang mengetahui jasmani dicerap secara jelas dan terpisah sebagai dua hal yang berbeda. Pengetahuan bijaksana atas pembedaan fenomena fisik dan batin sebagai dua proses yang terpisah disebut *nama rupa pariccheda nana* (pengetahuan bijaksana yang dapat membedakan dengan jelas fenomena batin dan jasmani).

Dengan terealisasinya perkembangan pengetahuan bijaksana (*nana*) selama satu periode waktu yang baik di dalam latihan perenungan yang berkesinambungan, maka akan muncul sebuah pengertian jelas bahwa fenomena 'hanya terdiri dari proses batin dan fisik'. Jasmani tidak memiliki kemampuan untuk mengetahui, menaikkan, menurunkan, menekuk, memindahkan, dan seterusnya. Namun batin memiliki kemampuan merenungkan, memikirkan, melihat, mendengar, dan sebagainya. Terpisah dari dua faktor ini, tidak terdapat aku atau *atta*. Pengertian jelas ini

disebut '*ditthi visuddhi*' (kemurnian pandangan).

Dengan meneruskan perenungan lebih lanjut, dicerap bahwa fenomena materi/fisik dan batin yang muncul di dalam jasmani merupakan efek atau hasil dari sebab-sebab yang bersesuaian dengannya.

Sebagai ilustrasi: Seorang siswa mencerap kenyataan bahwa dikarenakan batin menginginkan untuk membungkuk atau bergerak atau meregang atau mengubah posisi tubuh, maka muncul aksi atau tindakan membungkuk, meregang, bergerak, atau mengubah posisi tubuh; dikarenakan fluktuasi di dalam temperatur/suhu, maka selalu terdapat perubahan di dalam kondisi fisik apakah menjadi dingin atau panas; dan dikarenakan mengkonsumsi makanan maka akan selalu muncul energi fisik yang baru. Lagi, ia mencerap kenyataan bahwa dikarenakan kehadiran/adanya indera penglihatan dan objek penglihatan, indera pendengaran, objek pendengaran, dan seterusnya, maka muncullah kesadaran melihat, mendengar, dan seterusnya, dan dikarenakan kehendak untuk mengarahkan, maka batin mencapai objeknya. Lagi, ia mencerap kenyataan bahwa dikondisikan kehadiran *avijja* (kegelapan/kebodohan batin), yang memandang kehidupan sebagai indah dan menyenangkan dan kehadiran *tanha* (keinginan rendah), semua jenis perbuatan dipikirkan dan dilakukan, dan dikarenakan kemelekatan terhadap perbuatan-perbuatan tersebut yang telah dilakukan, maka muncullah, di dalam urutan yang sangat cepat dan berkesinambungan, kesadaran-kesadaran (*vinnana*) baru. Lagi, ia mencerap kenyataan bahwa kematian bukanlah kematian bukanlah sesuatu hanya padamnya kesadaran terakhir di dalam urutan kelangsungan kesadaran; dan lahir adalah munculnya sebuah kesadaran baru di dalam urutan kelangsungan kesadaran ini, tergantung atas formasi/bentukan materi/jasad yang baru. Pengetahuan bijaksana membedakan sebab musabab yang

saling tergantung ini disebut "*paccaya pariggaha nana*" (Pengetahuan bijaksana yang muncul dari pengertian pengalaman penuh akan sebab-musabab fenomena).

Dengan mengerti kenyataan sebab-musabab yang saling tergantung (*paticca samuppada*) ia akan datang pada satu kesimpulan bahwa "hidup di masa lampau adalah sebuah formasi materi dan batin, yang tergantung dari sebab musabab yang terkait dan dengan demikian akan ada proses yang mirip pada kehidupan di masa mendatang". Pandangan murni seperti ini disebut "*kankha vitarana visuddhi*" (kemurnian pandangan yang muncul setelah mengatasi keraguan).

Sebelum mengembangkan pengetahuan benar kenyataan bahwa "kehidupan terdiri dari batin dan jasmani yang tergantung atas 'sebab-musabab yang terkait' terdapat banyak keraguan skeptis apakah terdapat SAYA di waktu lampau, apakah SAYA berada hanya dalam kehidupan ini atau apakah SAYA akan terus ada di waktu mendatang" dengan memegang pandangan bahwa formasi/ perpaduan meteri/jasmani dan batin adalah "*ATTA*" atau "DIRI". Sekarang keraguan ini tidak dapat muncul karena mereka telah diatasi.

Dengan melanjutkan perenungan lebih jauh, dicerap bahwa materi/jasmani dan batin muncul dan padam pada setiap saat perenungan. Pengertian bijaksana ini disebut "*anicca sammassana nana*" (pengertian bijaksana akan ketidak-kekalan fenomena alam).

Dengan mencerap kenyataan bahwa fenomena materi/ jasmani dan batin secara konstan muncul dan padam, bahwa mereka secara konstan dicengkeram oleh "muncul dan padam" mereka dipandang sebagai bukan menyenangkan juga tidak patut

digantungi, namun hanya merupakan *dukkha*, tidak memuaskan. Pengetahuan bijaksana ini disebut "*dukkha sammassana nana*" (pengertian bijaksana terhadap kondisi yang tidak memuaskan).

Dengan mencerap kenyataan bahwa fenomena materi/ jasmani dan batin secara alamiah tidak mengikuti perintah keinginannya, namun muncul dan padam sesuai dengan sifat alamiah dan kondisi relatifnya, maka direalisasi bahwa mereka bukan "*atta*" atau "diri". Pengertian bijaksana ini disebut "*anatta sammassana nana*" (pengertian bijaksana terhadap segala sesuatu yang bukan atta atau bukan diri).

Setelah merefleksikan kenyataan-kenyataan ini selama ia inginkan, siswa itu melanjutkan dengan perenungan tanpa refleksi lebih lanjut. Ia kemudian mencerap dengan sangat jelas permulaan dari setiap objek perenungannya. Ia juga mencerap dengan sangat jelas padamnya setiap objek perenungannya seolah-olah diputus dengan jelas. Pada tahap ini, seringkali muncul pengalaman-pengalaman aneh, yang mengkondisikan terhambatnya latihan *vipassana* sehingga menjadi kotor (*vipassanupakkilesa*), seperti :

1. Cahaya yang gemilang (*obhasa*)
2. Kegiuran batin (*piti*)
3. Sikap batin tenang (*passaddhi*)
4. Keyakinan kuat tak terhingga terhadap *Tiratana* (*adhimokkho ti saddha*)
5. Semangat yang sangat tinggi atas pelaksanaan perenungan/meditasi (*paggaha*)
6. Kegembiraan yang mencakup ke seluruh tubuh (*sukkha*)
7. Pandangan yang tajam terhadap sifat alamiah anicca, dukkha dan *anatta* tanpa halangan (*nana*)
8. Kemampuan di dalam melaksanakan perhatian murni tanpa kehilangan objek (*upatthana*)

9. Keseimbangan batin (Upekkha)
10. Melekat terhadap fenomena *dhamma* butir 1 – 9 (*nikanti*)

Oleh karena itu, siswa tersebut dapat terbuai sehingga ia tidak dapat lagi menjaga mulutnya, umumnya ia menceritakan pengalamannya. Ia sering kali menganggap bahwa ia telah merealisasi pencerahan sempurna. Inilah indikasi awal atau tahap permulaan dari 'udayabbaya nana' (pengetahuan bijaksana atas muncul dan padamnya fenomena) yang lemah. Namun demikian sepuluh fenomena ini adalah jalan yang salah (*amagga*).

Kemudian siswa itu memutuskan pengalaman melihat bayangan batin dan perasaan-perasaan lainnya bukanlah perealisasian pencerahan sempurna yang sesungguhnya, dan bahwa metode perenungan yang tepat untuk merealisasi pencerahan sempurna adalah hanya dengan mengobservasi secara konstan terhadap semua fenomena yang muncul. Ia tiba pada keputusannya ini sesuai dengan apa yang telah dipelajarinya dari pengalaman atau sesuai dengan petunjuk gurunya.

Keputusan murni ini adalah indikasi "*maggamagga nana dassana visuddhi*" (kemurnian pandangan benar terhadap jalan dan bukan jalan).

Setelah tiba pada keputusan ini dan diteruskan dengan melanjutkan perenungannya pengalaman-pengalaman melihat bayangan batin dan perasaan-perasaan lainnya secara bertahap akan berkurang dan pencerapan objek menjadi lebih jelas dan lebih jelas lagi. Muncul dan padamnya fenomena materi pada setiap gerakan di dalam hal satu gerakan membungkuk atau meregangkan tangan atau kaki atau di dalam hal satu langkah, setiap fregmen (bagian) dari satu gerakan akan dengan sangat jelas diamati. Inilah

kematangan atau tahap akhir dari "*udayabbaya nana*". Perenungan itu mengalir tanpa hambatan seolah terbebas dari "*upakkilesa*" (ketidakmurnian).

Setelah pengertian bijaksana (*nana*) ini diperoleh cukup kuat, pencerapan terhadap objek-objek dijumpai lebih cepat. Akhir atau padamnya objek lebih jelas dicerap daripada permulaan "*upacara*" (pendekatan) dan "*anuloma*" (adaptasi). Ini adalah "*nana*" atau pengertian bijaksana yang tepat bagi 8 *vipassana nana* yang mendahuluinya dan "*magga nana*" (pengertian bijaksana atas Jalan) yang mengikutinya.

Pandangan terang mulai dari "*udayabbaya nana*" yang masak sampai dengan "*anuloma nana*" secara kolektif dikenal sebagai "*patipada nana dassana visuddhi*" (kemurnian dengan pengertian bijaksana dan pandangan terang yang muncul akibat telah mengikuti latihan yang benar).

Setelah *anuloma nana*, muncullah "*gotrabhu nana*" (Pengertian bijaksana memenangkan kesucian) dimana *nibbana* adalah objeknya, dimana duka cita dan ketidakpuasan yang berhubungan dengan fenomena fisik dan batin padam secara total. Ini adalah pengertian bijaksana yang memotong kekerabatan "*puthujjana*" (makhluk awam duniawi) dan memasuki kekerabatan "*ariya*" (makhluk suci).

Kemudian muncul "*sotapati magga nana* dan *phala nana*" (Pengetahuan bijaksana dari jalan suci pemenang arus dan buahnya) yang merealisasi *nibbana*. *Magga nana* disebut "n*ana dassana visuddhi*" (kemurnian pandangan).

Saat kemunculan *magga* dan *phala nana* tidak berjeda waktu sedetik pun. Kemurnian segera disusul kemunculan refleksi atas

pengalaman khusus "*magga, phala* dan *nibbana*". Ini adalah "*paccavekkhana nana*" (pengertian bijaksana dari retropeksi/ perenungan mendalam).

Seseorang yang telah merealisasi *paccavekkhana nana* sesuai urutan itu disebut sebagai makhluk "*sotapanna*" (pemenang arus).

Khas *anicca, dukkha, anatta* dengan kejelasan khusus yaitu dukkha. Ini adalah "*patisankha nana*" (pengertian bijaksana yang muncul dari perenungan yang lanjut).

Ketika "*patisankha nana*" ini masak, perenungan berlanjut secara otomatis mirip sebuah jam tanpa upaya khusus bagi pencerapan dan pengertian bijaksana. Dilanjutkan dengan perenungan atas objek-objek dengan keseimbangan batin – hanya memperhatikan objek tanpa terlarut di dalam kesenangan maupun ketidaksenangan. Perenungan ini begitu damai dan tanpa upaya khusus saat itu dan dilanjutkan dengan mengetahui objek-objek begitu otomatis dan dapat berlangsung lebih dari satu jam, dua jam atau tiga jam; dan bahkan dapat berakhir dalam jangka waktu yang begitu lama, tanpa lelah atau bosan. Pencerapan yang muncul dalam jangka waktu lama ini merealisasi sifat alamiah objek-objek perenungan secara otomatis dan tanpa terlibat di dalam kesenangan dan ketidaksenangan, disebut "*sankharupekkha nana*" (pengetahuan bijaksana yang muncul dari keseimbangan batin terhadap *sankhara*).

Keluar dari perenungan ini yang dilanjutkan secara otomatis dan dengan momentumnya merealisasi objek, muncullah pengertian bijaksana yang khusus sangat cepat dan aktif. Pengertian bijaksana yang muncul langsung menuju sebuah jalan mulia ini yang juga dikenal sebagai "*vuitthana*" (elevasi) adalah

"*vutthana gamini vipassana nana*" (pengetahuan bijaksana menuju elevasi yang lebih luhur).

Pengertian bijaksana ini muncul merealisasi bahwa fenomena fisik dan batin yang muncul melalui enam pintu indera pada saat itu tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri/aku. Pengertian bijaksana terakhir adalah "*anuloma nana*" (pengertian bijaksana atas adaptasi) yang terdiri dari tiga "*javana*" (saat-saat dorongan) disebut "*parikamma*" (persiapan), seyogyanya melaksanakan latihan meditasi sesuai dengan petunjuk yang diberikan di atas.

Semoga semua makhluk dapat melaksanakan latihan meditasi dan merealisasi *nibbana*.

Keterangan Beberapa Istilah Penting

Ariya Sacca
Kebenaran Suci, terdapat 4 jenis :
1. Dukkha sacca = Kebenaran suci tentang 'penderitaan'
2. Samudaya sacca = Kebenaran suci tentang penyebab 'penderitaan'
3. Nirodha sacca = kebenaran suci tentang padamnya 'penderitaan'
4. Magga sacca = Kebenaran suci tentang jalan untuk terbebas dari 'penderitaan'.

Bhavana
1. *Samatha bhavana*
   Pengembangan ketenangan batin. Secara sementara kekotoran batin tertentu mengendap (lihat *nivarana*). Objek *samatha bhavana* ini merupakan *pannatti* (konsepsi batin).

2. *Vipassana bhavana*
   Pengembangan kebijaksanaan melalui pengamatan dan perhatian murni terhadap fenomena batin dan jasmani yang dicengkeram oleh sifat universal (lihat *tilakkhana*). Hasil akhirnya, kekotoran batin terbasmi hingga ke akarnya. Objek *vipassana bhavana* ini merupakan *paramattha* (hakekatnya sesungguhnya segala sesuatu yang dialami).

Dukkha
1. Di dalam sifat alamiah universal (*tilakkhana*), mengandung pengertian = tidak memuaskan. *Dukkha* jenis ini meliputi makhluk hidup suci atau tidak suci dan juga bukan makhluk hidup.

2. Di dalam kebenaran suci tentang *dukkha* (*dukkha sacca*), mengandung pengertian = penderitaan biasa (*dukkha dukkha*), penderitaan yang inheren karena perubahan (*viparinama dukkha*), penderitaan yang inheren bagi mahluk yang merupakan perpaduan (*sankhara dukkha*). *Dukkha* jenis ini hanya berkenaan dengan makhluk hidup yang belum suci.

Ekaggata
1. Sebagai faktor batin bersifat netral (bukan baik juga bukan tidak baik), mengandung pengertian faktor batin yang berfungsi memusatkan batin terhadap objek yang diamati.
2. Di dalam faktor jhana, mengandung pengertian sebagai faktor batin yang berfungsi menekan *kamachanda nivarana* (hasrat nafsu indera).

Jhana
Kondisi batin yang melekat kuat terhadap objek (*arammana*) yang dialami. Objek yang dialami oleh batin selama di dalam kondisi *jhana* merupakan objek yang bukan sesungguhnya atau bersifat konsepsi batin (*pannatti*).

Khanda
Mengandung pengertian sebagai kelompok perpaduan; umum pula dijumpai dalam istilah *upadanakkhandha* yang berarti kelompok perpaduan yang berpotensi menimbulkan kemelekatan.

Khandha terdiri dari 5 lima kelompok yaitu :

I. *Vedanakkhandha* = kelompok perpaduan perasaan, yaitu perasaan yang menyenangkan, perasaan tidak menyenangkan dan perasaan netral (bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan).

II. *Sannakkhandha* = kelompok perpaduan pencerapan. Fungsinya menandai objek, mencerap objek yang dialami, mengkondisikan pengenalan terhadap objek.

Apabila makhluk *anagami* melaksanakan latihan *vipassana* dengan sebuah pandangan untuk merealisasi "*anagami phala sampatti*", maka ia akan merealisasi tingkatan tersebut. Apabila ia melaksanakan latihan bagi tingkatan yang lebih luhur, maka *vipasanna nana* akan dikembangkan di dalam urutan yang sama seperti sebelumnya dan di dalam kematangan yang penuh ia akan merealisasi *nibbana* dengan pandangan terang "*arahatta magga* dan *phala*" (jalan kesucian *arahat* dan buahnya) dan menjadi makhluk suci *arahat*. Makhluk Arahat telah terbebas dari lima belenggu (*samyojana*) yang masih tersisa, yaitu :

1. *Rupa raga* (hasrat untuk keberadaan bermateri halus)
2. *Arupa raga* (hasrat untuk keberadaan tanpa materi)
3. *Mana* (kesombongan)
4. *Uddhacca* (kegelisahan batin)
5. *Avijja* (kegelapan atau kebodohan batin) secara bersama dengan semua "*kilesa*" (kekotoran batin)

Pada akhir masa kehidupannya saat ini ia akan *parinibbana*, dan tidak akan tumimbal lahir lagi, ia secara mutlak terbebas dari duka ketuaan, kesakitan, kematian, dan seterusnya.

Dengan tetap berpandangan terhadap kebebasan ini bahwa pertanyaan pada permulaan artikel ini :

"Apakah tujuan utama melaksanakan latihan meditasi" telah diberikan jawabannya sebagai berikut :

"Latihan meditasi dilaksanakan untuk tujuan utama merealisasi *nibbana* dan terbebas dari duka cita kehidupan di dalam bentuk ketuaan, kesakitan, kematian, dan seterusnya".

Oleh karena itu mereka semua yang dengan tekun berharap untuk merealisasi *nibbana* dan merealisasi kebebasan mutlak atau kemunculannya. Objek-objek perenungan nampak padam. Bentuk dan ukuran tangan, kaki, kepala, jasmani dan seterusnya tidak dicerap lagi. Hanya kepadaman jasmani dan batin yang dicerap pada setiap saat perenungan. Bahkan, perenungan batin dicerap padam bersama objek perenungannya setiap saat. Pengertian bijaksana atas proses kepadaman ini di dalam pasangan batin dan objeknya adalah "*bhanga nana*" (pengetahuan bijaksana akan proses padamnya fenomena).

Dengan terus-menerus mencerap proses yang selalu padam di dalam tiap pasang batin dan objeknya maka akan tiba kemunculan perealisasian bahwa setiap fenomena dapat menimbulkan ketakutan. Ini adalah "*bhaya nana*" (pengetahuan bijaksana atas kondisi-kondisi yang menakutkan).

Kemudian akan disusul dengan munculnya pengertian bijaksana merealisasi ketidaksempurnaan fenomena batin dan materi. Ini adalah "*adinava nana*" (pengetahuan bijaksana atas kondisi-kondisi yang tidak memuaskan).

Kemudian akan disusul dengan pengertian bijaksana merealisasi sifat alamiah fenomena yang tidak menarik dan membosankan. Ini adalah "*nibbida nana*" (pengetahuan bijaksana

atas kondisi-kondisi yang membosankan).

Apabila direalisasi bahwa sungguh baik apabila tidak terdapat fenomena fisik maupun batin yang secara konstan datang/ muncul dan padam di dalam cara demikian, muncullah pengertian bijaksana, mencari kebebasan dari ketidakpuasan terhadap fenomena-fenomena ini. Ini adalah "*muccitu kamyata nana*" (pengetahuan bijaksana dari niat untuk terbebas).

Dengan lebih lanjut merenungkan disertai keinginan kuat untuk terbebas, muncullah sebuah persepsi kuat atas sifat alamiah.

Sotapanna terbebas dari tiga belenggu (*samyojana*) sebagai berikut

1. Pandangan keliru bahwa fenomena kelompok perpaduan fisik dan batin adalah ego, atau diri. (*Sakkaya ditthi* – kepercayaan bahwa fenomena fisik dan batin adalah diri).
2. Keraguan atas *Buddha*, *Dhamma* dan *Sangha* serta disiplin (*vicikiccha*).
3. Kepercayaan bahwa metode di luar pengembangan jalan mulia berunsur delapan (*ariya magga*) dan di luar pengembangan pandangan terang di dalam empat kebenaran mulia (*ariya sacca*) dapat membawa kebahagiaan sejati (*silabbata paramasa* – kepercayaan hanya terhadap ritual dan upacara membawa kepada kesucian).

Lebih lanjut, bahwa observasinya terhadap pelaksanaan lima kaidah kemoralan menjadi murni dan mutlak. Bagi alasan inilah, *sotapanna* tidak mungkin tumimbal lahir ke alam yang tidak menyenangkan, yang rendah (*apaya loka*). Ia akan menjalani kehidupan bahagia di dunia manusia dan para dewa selama tujuh kali tumimbal lahir maksimum, dan selama periode ini ia akan merealisasi tingkat kesucian *arahat*.

Apabila *sotapanna* melaksanakan latihan *vipassana* dengan sebuah niat untuk merealisasi "*phala samapatti*" (perealisasian buah), ia kemudian akan mencapai keadaan itu dan menetap dengan objek *nibbana* untuk jangka waktu 5 atau 6 menit, atau setengah jam, atau satu jam. Apabila ia cukup baik terlatih di dalam latihan perealisasian "*phala samapatti*" maka ia akan merealisasinya dengan sangat cepat dan menetap di dalam objeknya itu selama sehari penuh atau bahkan semalaman atau lebih lama lagi.

Apabila ia melaksanakan perenungan terhadap "*upadanakkhanda*" di dalam cara yang sama seperti yang telah disebutkan di atas dengan sebuah pandangan untuk merealisasi tingkat "*magga* dan *phala*" yang lebih tinggi, maka *vipassana nana* akan dikembangkan dari tahapan *udayabbaya nana* dalam urutan yang sama seperti sebelumnya dan dalam kematangan penuh ia akan merealisasi *nibbana* dengan pandangan terang dari "*sakadagami magga* dan *phala*" (jalan makhluk suci yang paling banyak akan kembali lagi satu kali ke alam nafsu dan buahnya) dan menjadi makhluk *sakadagami* (yang kembali satu kali lagi). Ia kemudian terbebas dari nafsu indera (*kama raga*) yang kasar dan keinginan buruk (*patigha*) yang kasar. Ia akan menuju kehidupan bahagia di dalam alam manusia dan dewa maksimum selama dua kali tumimbal lahir dan akan merealisasi tingkat kesucian *arahat* selama periode tersebut.

Apabila makhluk *sakadagami* melaksanakan latihan *vipassana* dengan sebuah pandangan untuk merealisasi *sakadagami phala samapatti* maka ia akan merealisasi tingkat tersebut.

Apabila ia melaksanakan latihan dengan sebuah pandangan merealisasi tingkat "*magga* dan *phala*" yang lebih luhur, *vipassana*

nana akan dikembangkan di dalam urutan yang sama seperti sebelumnya dan di dalam kematangan penuh ia akan merealisasi *nibbana* dengan pandangan terang dari "*anagami magga* dan *phala*" (Jalan makhluk yang tidak akan kembali lagi ke alam yang diliputi nafsu dan buahnya) dan menjadi makhluk *anagami* (makhluk yang tidak pernah kembali lagi, ke alam nafsu indera). Ia kemudian secara total terbebas dari dua belenggu/*samyojana* lebih banyak, yaitu "*kama raga*" (nafsu indera) dan "*patigha*" (keinginan buruk). Ia tidak akan tumimbal lahir lagi di "*kama loka*" (alam yang diliputi nafsu indera) namun akan tumimbal lahir di "*rupa loka*" (alam dengan materi halus) atau "*arupa loka*"/ alam tanpa materi (bila ia saat itu makhluk *arupa brahma*) dan ia nantinya akan menjadi *arahat*.

III. *Sankharakkhandha* = kelompok perpaduan faktor-faktor/ penyerta batin yang baik, yang tidak baik dan yang netral (bukan baik juga bukan tidak baik).

IV. *Vinnanakkkandha* = kelompok perpaduan kesadaran, fungsinya menyadari objek yang dialami.

V. *Rupakkhandha* = kelompok perpaduan materi/fisik/jasmani, yang secara umum terdiri dari unsur materi padatan, unsur materi cairan, unsur materi panas, unsur materi gerak.

Lokiya dhamma

Dhamma yang bersifat duniawi. Dalam hal ini meliputi batin para makhluk rendah, makhluk manusia, makhluk dewa maupun brahma/makhluk awam (*puthujjhana puggala*) yang belum hancur belenggu/kekotoran batinnya.

Lokuttara Dhamma

Dhamma yang mengatasi duniawi. Dalam hal ini meliputi batin para makhluk suci (*ariya puggala*) pada saat hancurnya tiga atau lebih belenggu/kekotoran batinnya (*magga, phala*) dan *nibbana*.

Nivarana

Rintangan batin, terdiri dari 5, yaitu :

1. *Kamachanda* = hasrat di dalam nafsu indera.
2. *Byapada* = niat jahat.
3. *Thina middha* = sikap malas dan lamban
4. *Uddhacca kukkucca* = sikap batin gelisah/tak dapat memegang objek dengan baik dan khawatir atas perbuatan baik yang belum dilakukan atau perbuatan jahat yang telah dilakukan.
5. *Vicikiccha* = sikap batin ragu secara skeptis.

Paticca samuppada

Sebab-musabab yang saling tergantung, formulasi umumnya terdiri dari empat pernyataan, yaitu :

1. Adanya ini mengkondisikan adanya itu.
2. Timbulnya ini mengkondisikan timbulnya itu.
3. Tidak adanya ini mengkondisikan tidak adanya itu.
4. Padamnya ini mengkondisikan padamnya itu.

Piti

1. Sebagai faktor/penyerta batin berarti kegiuran batin terhadap objek yang dialami; dan bersifat netral (bukan baik juga bukan tidak baik).
2. Sebagai faktor *jhana* merupakan faktor batin yang fungsinya menekan *byapada nivarana* (niat jahat).

Samyojana

Adalah belenggu batin, ada 10 jenis, yaitu :

1. *Sakkaya ditthi* = kepercayaan atau pandangan keliru terhadap lima kelompok perpaduan (*khandha* 5) sebagai inti/aku/diri.
2. *Vicikiccha* = keraguan skeptis.
3. *Silabbata paramasa* = kepercayaan bahwa hanya dengan ritual keagamaan dapat merealisasi kesucian.
4. *Kamaraga* = nafsu indera
5. *Patigha* = niat jahat/dendam.
6. *Ruparaga* = hasrat untuk memiliki fisik/nafsu untuk tumimbal lahir di alam bermateri halus.
7. *Aruparaga* = nafsu untuk tidak memiliki fisik/nafsu untuk tumimbal lahir di alam tanpa materi.
8. *Mana* = kesombongan
9. *Uddhacca* = kegelisahan batin.
10. *Avijja* = kegelapan batin, tak dapat membedakan kebaikan dari keburukan, tak mengetahui kebenaran suci, tak mengetahui hakekat sesungguhnya segala sesuatu.

Sankhara
1. Di dalam sifat alamiah yang berlaku universal (*tilakkhana*), mengandung pengertian = perpaduan.
2. Di dalam lima kelompok perpaduan/yang berpadu (*khandha* 5), mengandung pengertian = faktor/penyerta batin (*cetasika*) yang baik, netral dan buruk, di luar pencerapan (*sanna*) dan perasaan (*vedana*).
3. Di dalam fenomena sebab-musabab yang saling tergantung (*paticca samupada*), baik sebagai sebab (*paccaya*) maupun sebagai akibat (*pacayuppana*) mengandung pengertian = kehendak (*cetana*) lampau dan melandasi perbuatan-perbuatan lampau, yang baik dan yang tidak baik.

Sukha
1. Di dalam *khandha* 5, dikategorikan sebagi faktor batin perasaan (*sukkha vedana*) yang berfungsi merasakan objek yang menyenangkan yang dialmi.
2. Di dalam faktor *jhana*, merupakan faktor batin perasaan yang berfungsi menekan *uddhacca kukkucca nivarana* (kegelisahan – kekhawatiran)

Tilakkhana
Tiga sifat alamiah yang berlaku universal, yaitu :
1. *Sabbe sankhara anicca* = semua fenomena perpaduan bersifat tidak kekal.
2. *Sabbe sankhara dukkha* = semua fenomena perpaduan bersifat tidak memuaskan.
3. *Sabbe dhamma anatta* = semua dhamma dalam hakekat sesungguhnya adalah tanpa kepemilikan, tanpa inti, tanpa diri.

Upekkha
1. Di dalam hal perasaan (*upekkha vedana*), mengandung pengertian perasaan netral, bukan menyenangkan juga bukan tidak menyenangkan.
2. Di dalam hal sikap batin luhur tanpa batas (*brahma vihara*), mengandung pengertian sikap batin seimbang terhadap semua fenomena yang dicengkeram *tilakkhana*.

Vicara
1. Sebagai faktor/penyerta batin artinya perenungan penopang, fungsinya membuat batin menambat terhadap objek yang dialami.
2. Sebagai faktor *jhana* (*jhananga*) merupakan faktor penyerta batin yang fungsinya menekan *vicikiccha nivarana* (keraguan skeptis).

Vitakka

1. Sebagai faktor/penyerta batin artinya perenungan permulaaan, fungsinya membuat batin mengarah kepada objek yang dialami.
2. Sebagai faktor *jhana* (*jhananga*) merupakan faktor/penyerta batin yang fungsinya menekan *thina middha nivarana* (sikap batin malas dan lamban).

Perkembangan Bertahan Antara 7 Tingkat Penyucian Batin dan Pengetahuan Langsung dari Vipassana Bhavana

Visuddhi (kesucian)	Latihan dan Pengetahuan
1. Kesucian moral (*sila visuddhi*)	**Catuparissudhi sila:** a. *Patimokkha samvara sila* b. *Indriya samvara sila* c. *Ajivaparisuddhi sila* d. *Paccayasannissita sila*
2. Kesucian pikiran (*citta visuddhi*)	**Upacara samadhi** (5 rintangan batin telah tertekan)
3. Kesucian pandangan	1. **Nama rupa pariccheda nana** (pengetahuan akan fenomena yang hanya terdiri dari batin dan jasmani/*pancakkhanda*)
4. Kesucian mengatasi keraguan (*kankhavi tarana visuddhi*)	2. **Paccaya pariggaha nana** (pengetahuan bahwa *pancakkhanda* berproses karena kondisi-kondisi sebab musabab)
5. Kesucian pengetahuan dan penembusan akan jalan dan bukan jalan (*maggamaggaanana dassana visuddhi*)	3. **Sammassana nana** (pengetahuan menentukan bahwa pancakhanda yang berproses karena kondisi dicengkram oleh *anicca*, *dukkha* dan *anatta*) * memungkinkan dialaminya 10 jenis gangguan yang mengotori *vipassana* 4a. **Udayabbaya nana lemah** (pengetahuan yang muncul dari perenungan pancakhanda yang selalu muncul dan padam)

Visuddhi (kesucian)	Latihan dan Pengetahuan
6. Kesucian pengetahuan dan penembusan akan jalan (*patipadananadassana visuddhi*) Peralihan antara visuddhi 6 dan 7	4b. ***Udayabbaya nana*** masak 5. ***Bhangta nana*** (pengetahuan yang menyadari bahwa *pancakkhanda* selalu padam) 6. ***Bhaya nana*** (pengetahuan yang menyadari bahwa *pancakkhanda* sungguh menakutkan) 7. ***Adinava nana*** (pengetahuan yang menyadari bahwa *pancakkhanda* diliputi bahaya) 8. ***Nibbida nana*** (pengetahuan yang menyadari bahwa *pancakkhanda* sungguh mengecewakan) 9. ***Muncitukarnyata nana*** (pengetahuan akan hasrat untuk terbebas dari *khanda*) 10. ***Patisankha nana*** (pengetahuan yang muncul dari perenungan yang mendalam akan *khanda*) 11. ***Sankra'upekkha nana*** (pengetahuan keseimbangan batin terhadap semua yang berkondisi/*sankhara*/*khanda*) 12. ***Anuloma nana*** (pengetahuan adaptasi/penyesuaian)
7. Kesucian pengetahuan dan penembusan (*nanadassana visuddhi*)	13. ***Gotrabu nana*** (pengetahuan perubahan ke kesucian/*ariya*) 14. ***Mangga nana*** (pengetahuan akan 'jalan kesucian') 15. ***Phala nana*** (pengetahuan realisasi 'hasil' kesucian) 16. ***Paccavekkhana nana*** (pengetahuan perenungan terhadap hasil kesucian yang telah direalisasi)

Keterangan:

Jenis gangguan yang menotori *vipassana* (*vipassannupakilesa*):

a. *Obhasa* = cahaya
b. *Piti* = kegiuran
c. *Passaddhi* = ketenangan batin
d. *Adhimokkha* = ketegasan batin
e. *Paggaha* = usaha kuat
f. *Sukha* = kesenangan yang kuat
g. *Nana* = pengetahuan
h. *Upatthana* = kewaspadaan
i. *Upekkha* = keseimbangan batin
j. *Nikanti* = keterikatan/kemelekatan

Latihan dan pengetahuan nomor 3 sampai dengan 12 disebut dengan 9 *vipassana nana* yang telah terbebas dari 10 gangguan yang mengotori *vipassana*.

Pesan kepada sahabat,

Marilah turut berdana Dhamma dengan memberikan eBook ini kepada saudara atau teman anda. Semoga dana Dhamma anda dapat berguna bagi mereka.

Dhamma Citta